

Modul 1

1

Introduktion til klubben

2

Den røde tråd i roskoleforløbet

3

Dagens bådhold

4

Gennemgang af rotaget i ergometer

5

Lær at ro i takt

Brug evt. slide-rammer, hvis I har det

6

Brug Hudl Technique

(app til telefon)

7

Hvad er god påklædning?

